

Implementasi *Self Healing* Pada Santri Pondok Pesantren Dan Peserta Didik Sekolah Negeri

Raihanah

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

raihanah@uin-antasari.ac.id

ABSTRACT

Mental health is very influential in the teaching and learning process, therefore it is important to maintain mental health so that the learning process runs effectively, one way to heal mental disorders such as emotional wounds is to do self-healing. This study discusses the comparison of the implementation of self-healing in Islamic boarding school students and students in public formal schools. By using a comparative research method with a qualitative approach and the data obtained through filling out a questionnaire (questionnaire) and interviews of 5 students and 5 students of state junior high schools. The results of the study show that there are differences in the implementation of self-healing in junior high school students and students based on where they are, the conditions and situations they are experiencing, students use self-healing more by drawing closer to Allah and putting their trust in God, while junior high school students are more able to do self-healing. Self-healing that students cannot do, such as using a mobile phone, is due to the rules that exist in Islamic boarding schools.

Keywords: *Self healing, Santri, Middle School Students*

ABSTRAK

Kesehatan mental sangat berpengaruh pada proses belajar mengajar, maka dari itu penting untuk menjaga Kesehatan mental agar proses belajar berjalan dengan efektif, salah satu cara untuk menyembuhkan gangguan mental seperti luka batin adalah dengan melakukan *Self healing*. penelitian ini membahas tentang perbandingan implementasi *Self healing* pada santri pondok pesantren dengan peserta didik di sekolah formal negeri. Dengan menggunakan metode penelitian komparasi dengan pendekatan kualitatif serta data yang di dapat melalui pengisian kuesioner (angket) dan wawancara dari 5 santri dan 5 siswi SMP negeri. Dari hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat perbedaan implementasi *Self healing* pada santri dan siswi SMP yang dilatar belakangi dengan tempat mereka berada, kondisi dan juga situasi yang mereka alami, santri lebih menggunakan *Self healing* dengan mendekatkan diri kepada Allah dan bertawakal, sedangkan siswi SMP lebih bisa melakukan *Self healing* yang tidak bisa santri lakukan seperti menggunakan *handphone* dikarenakan peraturan yang ada dipondok pesantren.

Kata kunci: *Self healing, Santri, Siswi SMP*

PENDAHULUAN

Akhir- akhir ini masalah kesehatan mental ramai diperbincangkan oleh banyak kalangan seperti kalangan , psikiater, politisi, akademis dan komisi perlindungan anak, bahkan Bapak presiden Joko Widodo pun mengatakan bahwa harusnya adanya revolusi mental pada bangsa ini karena mental bangsa Indonesia sudah mengalami penurunan.¹ Kesehatan mental ialah salah satu kesehatan yang dibutuhkan oleh manusia dalam menjalani hidupnya. Secara etimologis kata mental berasal dari kata latin, yaitu yang berarti jiwa, nyawa, sukma, ruh dan semangat. Kesehatan mental ditandai dengan tercapainya kedamaian serta keharmonisan dan mempunyai kemampuan untuk menghadapi masalah-masalah yang biasa terjadi, serta merasakan energi positif dari kebahagiaan dan kemampuan yang dimilikinya.²

Kesehatan mental peserta didik sangat berpengaruh pada motivasi dan proses belajar peserta didik, jika mental peserta didik terganggu maka hasil belajar siswi juga akan terganggu, di saat peserta didik merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri atau menyelesaikan masalah yang sedang ia alami, maka peserta didik tersebut akan merasa tertekan, cemas, ketakutan, dan tidak dapat bergaul dengan baik dengan teman-temannya serta orang-orang disekitarnya. maka dari itu penting untuk menjaga Kesehatan mental peserta didik dan diri sendiri. Barker, E. T., Howard, A. L., Kradjen, R. V., & Galambos, N. L. berpendapat bahwa kesehatan mental bagi peserta didik ialah dari bagaimana peserta didik tidak mengalami tekanan dalam proses belajarnya, mereka merasakan kenyamanan dan kedamaian ketika belajar, tidak ada tuntunan yang berlebihan yang menjadikan mereka merasa terbebani.³

Salah satu metode untuk menyembuhkan gangguan mental adalah dengan menggunakan metode self healing. Self-Healing merupakan proses penyembuhan diri sendiri yang dibantu dengan pengaruh oleh dorongan serta motivasi. Self healing ialah metode penyembuhan penyakit yang bukan menggunakan obat, melainkan dengan cara mengobati dan mengeluarkan perasaan serta emosi yang terpendam di dalam jiwa. Self healing bisa juga disebut sebagai rangkaian latihan

¹ Yedi Supriadi, "Model Bimbingan Kesehatan Mental Untuk Para Santri Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng Majalengka," *OASIS : Jurnal Ilmiah Kajian Islam* 1, no. 2 (2017): 41–42.

² fatimah, "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Smp Piri Jati Agung" (Lampung, UIN Raden Intan, 2019), 79.

³ Azam Syukur Rahmatullah, "Upaya Menciptakan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Pembelajaran Digital," *Prosding Transfortasi Pembelajaran Nasional* 15, no. 2 (2021): 431.

simpel yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari (Redhodkk, 2019).⁴ Self healing merupakan sebuah proses untuk membantu menyembuhkan diri sendiri dari problem psikologis seperti luka batin pada diri. Metode ini dilakukan saat individu menyimpan luka batin yang pada akhirnya mengganggu emosinya.⁵

Penting untuk membangun kembali mental dan moral remaja yang sehat. karena kondisi ini membuktikan adanya kerusakan moral dan mental para remaja yang disebabkan oleh berbagai macam faktor baik itu factor dari dalam diri atau lingkungan sekitar. Sangat tepat jika instruksi dari Bapak Presiden Joko Widodo agar adanay perbaikan mental di negeri ini karena memang kondisinya sedemikian parahnya. Revolusi mental menghendaki adanya mental yang sehat, moral yang baik dan akhlak yang mulia.⁶

Santri merupakan anak usia remaja yang memilih atau dipilihkan orang tuanya untuk menempuh pendidikan di pondok pesantren baik secara terpaksa ataupun suka rela. Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa.⁷ santri mempunyai karakteristik psikologis yang sama sebagaimana halnya dengan non-santri, santri memiliki beberapa hal yang lebih baik dari pada non-santri. Penelitian yang dilakukan Fuad N ash ori² menunjukkan bahwa kelapangandada santri dan non santri secara statistik tidak berbeda jauh. Hal ini sebagaimana dapat dilihat dari penelitian Mohamad Soleh Santri lebih tabah dan menyadari adanya hikmah di balik penderitaan.⁸

Masa remaja awal terjadi pada masa SMP yaitu suatu fase yang siswi dapat mengeluarkan emosi yang saat ini terjadi dan emosi tersebut merupakan energi yang besar sehingga kebanyakan tidak dapat mengontrol emosi dengan baik. Pada penelitia sebelumnya yang dilakukan oleh Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas dkk menunjukan bahwa pada masa SMP sebagaian siswi sudah bisa mengendalikan emosinya dan itu dipengaruhi oleh beberapa hal baik internal maupun eksternal.⁹

⁴ Diana rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: Unesa University Press, 2020), 4.

⁵ Perianto Eko, "Self Healing Bagi Peserta Didik Dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19," *urnal Pendidikan dan Pengabdian* 4, no. 4 (2021): 246.

⁶ Supriadi, "Model Bimbingan Kesehatan Mental Untuk Para Santri Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng Majalengka," 45.

⁷ Muhammad Muzakki dan Happy susanto, "Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah Di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo)," *istawa* 2, no. 1 (2016): 2.

⁸ Fuad Nashori, "Kekuatan Karakter Santri," *Millah* 11, no. 1 (2011): 204.

⁹ Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas dkk, "Gambaran Karakteristik Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Dalam Mengontrol Emosi Di Kota Malang," *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 5, no. 1 (2021): 42–43.

Kesehatan mental sangat berpengaruh pada motivasi, dan kedisiplinan dalam proses belajar siswa. siswa yang mempunyai mental yang sehat mampu mengontrol emosinya sehingga mampu mendapatkan prestasi yang bagus.¹⁰ Maka dari itu penting menjaga Kesehatan mental, salah satu cara untuk menjaga Kesehatan mental atau mengobati masalah psikologis ialah dengan menggunakan metode *Self healing*.

Meningkatnya jumlah kasus gangguan mental dan terbatasnya penelitian mengenai cara mengatasi masalah psikologis dengan menggunakan metode *self healing* serta untuk mengetahui apakah ada perbedaan pada implementasi *self healing* pada santri dengan siswi di Indonesia menjadi latarbelakang peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Implementasi *Self healing* Pada Santri Pondok Pesantren Dan Peserta Didik Sekolah Negeri”(Jurnal Perbandingan) Studi Kasus pada santri Pondok Pesantren Umul Quro Amuntai dan Siswi SMP 11 PPU.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode komparasi. Dengan pendekatan kualitatif, kualitatif atau yang sering disebut dengan metode naturalistic ialah penelitian yang dilakukan pada saat situasi yang alamiah, ada juga yang menyebutnya sebagai metode etnographi, karena diawal metode ini lebih banyak digunakan sebagai penelitian pada bida antropologi budaya, data yang didapat dari hasil analisis bersifat kualitatif maka dari itu metode ini disebut metode kualitatif.¹¹ Penelitian kualitatif berpedoman pada filsafat postpositivisme, pengumpulan sample data didapat melalui *purposive dan snowbaal*, serta teknik gabungan, hasil penelitian yang menekankan arti dari *generalisasi*.¹² Sedangkan metode komparasi adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan serta membandingkan suatu variabel (objek penelitian) dengan variable lainnya, antara subjek yang berbeda atau waktu yang berbeda dan menemukan hubungan sebab-akibatnya. Metode komparasi adalah suatu metode yang digunakan untuk membandingkan data-data yang ditarik ke dalam konklusi baru. Komparasi

¹⁰ Mei Kalimatusyaro, “Pengaruh Kesehatan Mental, Motivasi Belajar Dan Kedisiplinan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyah Bahauddin Taman Sepanjang Sidoarjo.” (Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2018), 103.

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)* (Bandung: Alfabeta cv, 2018), 14.

¹² 15.

berasal dari bahasa inggris, yaitu *Compare*, yang artinya membandingkan untuk menemukan persamaan dari kedua konsep atau lebih. hipotesis komperatif ialah dugaan tentang ada atau tidaknya perbedaan secara signifikan tentang nilai-nilai dari dua kelompok atau lebih.¹³ Pengumpulan data menggunakan metode survey yang dilakukan dengan cara responden mengisi kuisisioner yang telah disediakan. Terdapat 5 macam variable dalam kuisisioner yang akan digunakan sebagai penelitian dengan 5 santri dan 5 siswi. Data-data yang didapat dari hasil penelitian kemudian dikumpulkan lalu dilakukan reduksi data sehingga peneliti mendapatkan hasil yang diinginkan mengenai implementasi self healing yang mereka gunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari beberapa pertanyaan yang diberikan kepada 10 responden yang terdiri dari 5 santri Pondok Pesantren Umul Quro Amuntai dan 5 Siswi SMP 11 Penajam dengan menggunakan variable 5 implementasi *Self healing* yang sering atau mudah dilakukan baik bagi santri dan juga siswi, Adapun hasil sebagai berikut:

Tabel rekap survey Santri pondok pesantren

Self healing	selalu	sering	Kadang-kadang	jarang	Tidak pernah
Main handphone					5
Jalan-jalan	1	2	1	1	
Curhat	1	1	2	1	
Nulis diary	2	1	2		
Me Time		3	2		

Dari hasil wawancara dan rekap pengisian angket 100% para santri tidak pernah melakukan self healing dengan bermain *handphone* di karenakan peraturan pondok pesantren yang ada. Kemudian, untuk penerapan self healing dengan metode jalan-jalan 20% santri selalu melakukannya, dan 40% santri sering melakukannya, lalu 20% santri kadang-kadang melakukannya

¹³ 212.

dan 20% lagi santri jarang melakukannya, namun implementasi *self healing* dengan metode jalan-jalan ini hanya terbatas pada area sekitar pondok pesantren saja, namun dilain waktu mereka juga bisa jalan-jalan keluar pondok jika dihari libur atau mendapatkan izin dari pengurus pondok. Lalu untuk penerapan *self healing* dengan metode curhat tidak semua santri selalu menggunakan metode ini. 20% santri selalu menggunakan metode curhat ini, lalu 20% santri sering menggunakan metode curhat ini, kemudian untuk 40% santri lainnya hanya kadang-kadang saja menggunakan metode curhat ini, dan untuk 20% santri sisanya jarang menggunakan metode curhat ini dikarenakan Sebagian santri hanya bisa curhat keorang-orang tertentu saja, seperti teman dekatnya, kemudian kakak kelas dan mereka juga bisa curhat ke orang tua mereka melalui telepon yang sudah disiapkan oleh pondok pesantren, bahkan ada juga santri yang curhat kepada Allah dengan doa di waktu sholatnya. Sebagian santri memilih untuk memendam masalah yang ia alami karena tidak atau belum memiliki orang yang bisa mereka percaya.

Selanjutnya untuk implementasi *self healing* dengan metode menulis buku harian atau bisa disebut dengan *Dear Diary*, 40% santri selalu menggunakan metode ini, kemudian 20% persen santri sering menggunakan metode ini, lalu 40% santri kadang-kadang menggunakan metode ini, jadi dapat disimpulkan bahwa hampir semua santri pernah menulis *Dear Diary* atau buku harian karena dengan menulis dibuku haarian kita dapat meluapkan semua perasaan yang dapat mengganggu psikologis tanpa harus melibatkan orang lain. Pada penelitian terdahulu menurut Myers (2010) menulis jurnal harian merupakan cara cerdas untuk melepaskan dan menyalurkan rasa, pikiran, dan bisa melatih ingatan dalam sebuah tulisan berupa buku diary. Menulis jurnal memungkinkan kita untuk melepaskan perasaan pada lembar yang tidak memiliki ketentuanertentu seperti bahasa, dan pemberian tanda bacaan, serta ejaan. Hal yang paling sering menjadi isi dalam tulisan pada jurnal harian adalah segala perasaan emosi yang tak menentu. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa menulis jurnal harian merupakan kegiatan menuangkan perasaan, pengalaman, dan segala hal yang terutama berkaitan dengan emosional seseorang dalam sebuah tulisan (catatan harian), tanpa memperhatikan struktur kepenulisan dengan tujuan agar suasana hati menjadi lebih lebih baik atau positif.¹⁴

¹⁴ Nurin Nusratina dkk, "Pengaruh Menulis Jurnal Harian Terhadap Trauma Psikologis Pada Remaja Tuna Daksa Pasca Mengalami Kecelakaan Lalu Lintas" (Surakarta, Universitas Sebelas Maret, 2015), 4.

Self healing dengan metode *Me Time* sering dilakukan para santri lakukan, diantaranya yaitu 60% santri sering melakukannya, dan untuk 40% santri kadang-kadang melakukan *self healing* dengan metode *Me Time* ini. *Me Time* dipercaya dapat memberikan banyak manfaat untuk diri sendiri, dengan *Me Time* seseorang dapat memperbarui energi yang ia miliki untuk melakukan kembali kegiatan yang biasa ia lakukan.¹⁵ *Me Time* yang sering dilakukan para santri ialah dengan *Self Care* atau merawat diri dengan menggunakan skin care, ada juga yang menggunakan waktu untuk sendiri dengan bersih-bersih dan tidur. *Self healing* lain yang sering santri terapkan yaitu berdzikir, sholawat, wudhu dan bertafakur.

Tabel rekap survey Siswi SMP

<i>Self healing</i>	selalu	sering	Kadang-kadang	jarang	Tidak pernah
Main <i>handphone</i>	2	3			
Jalan-jalan		1	2	2	
Curhat	1	1	2		1
Menulis diary		1	1	1	2
<i>Me Time</i>	1	1	2	1	

Berbeda dengan santri para 20% siswi SMP slalu menggunakan *self healing* dengan bermain *handphone* dan untuk 60% siswi lainnya sering menggunakan *handphone* sebagai metode *self healing*. Karena tidak semua dari siswi mempunyai aturan atau batasan dari keluarga mereka untuk menggunakan *handphone*, biasanya siswi menggunakan *handphone* sebagai bentuk *self healing* dengan membuka berbagai aplikasi seperti game dan media social serta untuk mendapatkan segala macam informasi hingga hiburan ada di sana, *handphone* merupakan sarana yang sangat praktis. Kemudian untuk implementasi *self healing* dengan menggunakan metode jalan-jalan 20% siswi SMP sering melakukannya, lalu untuk 40% siswi yang lain hanya kadang-kadang melakukannya, serta 40% siswi yang lain jarang melakukan jalan-jalan sebagai bentuk metode implementasi dari *self healing* ini. Biasanya siswi SMP jalan-jalan Bersama teman-teman yang lain untuk menjari jajanan atau main ke rumah teman mereka. Jarang bagi mereka jalan-jalan

¹⁵ Anittaqwa dkk, 33 *Kisah Me Perjalanan Ibu Bahagia* (Jogja: Stiletto Indie Book, 2017), 49.

ke tempat wisata tanpa bersama keluarga atau di waktu tertentu, Tidak semua siswi SMP diperbolehkan oleh orang tuanya untuk jalan-jalan atau main keluar dikarenakan rasa khawatir orang tua mereka pada bahaya yang bisa terjadi pada anak mereka. Jalan-jalan atau bisa disebut traveling berguna untuk mencari suasana baru yang berbeda dengan suasana yang biasa ia lakukan sehari hari atau refreking untuk menghilangkan rasa stres/beban pikiran, lelah, jenuh, dan masih banyak lagi tujuan lainnya.¹⁶

Curahan hati atau biasa disebut dengan curhat ialah Ketika seseorang mencoba untuk mengungkapkan masalah serta hal-hal yang pernah atau sedang ia alami kepada orang lain yang dapat mereka percaya, kebanyakan orang akan berfikir bahwa Ketika orang yang curhat itu maka orang tersebut butuh pendapat dari orang lain atau lawan curhatnya karena mencari solusi untuk masalahnya. namun ada juga yang curhat bukan untuk mencari solusi, melainkan hanya karena ingin didengar kisahnya, dengan adanya seseorang yang mendengar kisahnya maka akan merasa lega karena sudah bisa mengungkapkan perasaannya atau hal-hal yang ingin seseorang itu sampaikan.¹⁷ 20% siswi SMP selalu atau suka menggunakan metode curhat sebagai bentuk *self healing*, lalu 20% siswi lainnya mengaku sering curhat dengan teman sebangkunya atau teman akrabnya, 40% siswi lainnya mengaku hanya kadang-kadang bisa curhat dengan orang-orang tertentu, lalu 20% siswi lainnya mengaku tidak pernah curhat dengan orang lain karena karakternya yang lebih suka menyembunyikan hal-hal yang ia alami.

Untuk *self healing* dengan metode menulis buku harian atau *diary* 20% siswi sering menulis buku harian, kemudian hanya 20% siswi yang kadang-kadang mereka menulis *diary*, lalu 20 % siswi mengaku jarang untuk menulis buku harian, dan 40% siswi lainnya mengaku tidak pernah menulis *diary* sebagai bentuk *self healing*, sebagian dari mereka lebih suka membaca dari pada menulis, seperti membaca novel elektronik dan yang lainnya. *Me time* pada siswi SMP sering dilakukan Ketika di rumah lebih tepatnya Ketika mereka berda dikamar mereka, 20% siswi selalu melakukan *Me Time* Ketika ada masalah yang mereka alami, baik itu masalah yang mereka dapat di sekolah atau di rumah, 20% siswa sering menjadikan *Me Time* sebagai bentuk *self healing*, Sebagian siswi SMP juga melakukan *Me Time* dikarenakan karakternya yang suka menyendiri dan tidak mudah bergaul dengan teman yang lainnya, 40% siswi SMP mengaku kadang-kadang

¹⁶ Jesita Aristy Apritasar, "Persepsi Wisatawan Tentang Wisata Alam Dalam Menurunkan Tingkat Stres Di Candi Gedongsongo Semarang," *Semarang: STIKES Karya Husada*, 2016, 1.

¹⁷ Sugeng Widodo, "Rendahnya Intensi Anak Untuk Curhat Kepada Orang Tua Pada Siswi Mts Mathlaul Anwar" 1, no. 2 (2020): 68.

melakukan *Me Time* sebagai bentuk *self healing* dikarenakan mereka lebih suka mengisi waktu bersama baik dengan teman atau keluarga, 20% siswi merasa mereka jarang bisa melakukan *Me Time* dikarenakan tidak ada waktu bagi mereka untuk sendiri, siswi juga suka menggunakan *Me Timenya* dengan tidur, nonton film, dan yang lainnya. Tidur merupakan salah satu bentuk dari *self healing* karna Ketika tidur denyut jantung melambat dan menjadi stabil, napas menjadi pendek-pendek dan teratur sehingga membuat perasaan menjadi lebih tenang.¹⁸

Me time merupakan waktu dimana seorang diri melakukan kegiatan yang disukai dengan menyendiri. Hal ini sangat penting juga karena mungkin seseorang butuh untuk memanjakan diri sendiri. Dengan melakukan Kegiatan-kegiatan yang disukai atau bisa disebut *hoby* seperti menonton film, mendengarkan musik, berbelanja, menikmati udara segar, berolahraga, atau mungkin seseorang bisa makan sepuasnya. Bagaimana pun kegiatan-kegiatan yang kamu sukai, yang dapat membuat *mood* seseorang tersebut kembali lagi atau menjadi lebih baik serta dapat mengatur segala emosi yang seseorang itu miliki dengan baik. Manfaat *Me Time* sangat bagus untuk kesehatan mental seperti menghilangkan stress, membuang segala pikiran jahat, serta mengontrol emosi yang kamu miliki.¹⁹

KESIMPULAN

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa imlementasi *self healing* pada santri pondok pesantren Umul Quro Amuntai dengan siswi SMP Negeri 11 Penajam memiliki perbedaan, santri tidak dapat menggunakan *handphone* sebagai bentuk dari penerapan *self healing* dikarenakan peraturan pondok yang ada, sedangkan siswi sering menggunakan *handphone* sebagai bentuk untuk menghilangkan kejenuhan dan untuk menghibur diri. Santri sering melakukan *self healing* dengan metode jalan-jalan namun hanya terbatas pada area pondok saja, sedangkan siswa lebih jarang karna adanya peraturan dari orang tua mereka masing-masing dan Sebagian para siswa lebih suka menghabiskan waktunya di dalam rumah. Kemudian untuk implementasi *self healing* dengan menggunakan metode curhat santri dan siswi memiliki minat yang sama, hal ini dipengaruhi oleh karakter dari setiap individu tersebut. Santri memiliki minat menulis *diary* atau buku harian dari

¹⁸ Herman, "Terapi Islamic Self Healing Terhadap Insomnia Pada Pasien Cronic Kidney Disease (Ckd) Yang Menjalani Terapi Hemodialisa" (Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah, 2016), 14.

¹⁹ Maria Chelsea, "Maria Chelsea, 'Mengenal Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental'" 2, no. 1 (2021): 57.

pada siswi, hal ini disebabkan adanya keterbatasan santri untuk menggunakan alat-alat elektronik dan jadwal yang padat sehingga secara tidak langsung menuntut para santri untuk lebih kreatif dan produktif. Lalu untuk penerapan implementasi dengan menggunakan metode *Me Time* para santri mengaku lebih sering melakukannya di karenakan hampir semua kegiatan mereka dilakukan secara bersama-sama, sedangkan para siswi hanya kadang-kadang melakukan *Me Time* sebagai bentuk *self healing* dikarenakan kondisi karakter mereka yang lebih suka bermain bersama-sama dengan teman pada saat di sekolah sedangkan jika mereka dirumah mereka mempunyai tugas rumah masing-masing.

Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mohammad Sholeh menyatakan bahwa santri dengan non santri memiliki kemampuan yang sama dalam hal berlapang dada, namun santri lebih dibiasakan untuk tabah dan menyadari adanya hikmah di balik penderitaan.²⁰²¹santri lebih sering melakukan *Self healing* dengan berdzikir, bersholawat dan lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta. Sedangkan untuk para siswi lebih sering melakukan *Self healing* dengan menggunakan fasilitas-fasilitas yang mereka miliki, seperti membaca baik secara offline maupun online, kemudian nonton, lalu jalan-jalan bersama teman atau keluarga.

SARAN

Kita sebagai guru atau teman hendaklah mengerti tentang masalah Kesehatan mental, agar terjadi sesuatu hal yang berhubungan dengan rusaknya mental yang tidak diinginkan. Guru harus mengenal para peserta didiknya serta mengetahui kondisi kejiwaan atau mental peserta didik.

²⁰ Nashori, "Kekuatan Karakter Santri," 204.

DAFTAR PUSTAKA

- Anittaqwa, dkk *33 Kisah Me Perjalanan Ibu Bahagia*. Jogja: Stiletto Indie Book, 2017.
- Apritasar, Jesita Aristy. "Persepsi Wisatawan Tentang Wisata Alam Dalam Menurunkan Tingkat Stres Di Candi Gedongsongo Semarang." *Semarang: STIKES Karya Husada*, 2016.
- Chelsea, Maria. "Maria Chelsea, 'Mengenal Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental'" 2, no. 1 (2021).
- Eko, Perianto. "Self healing Bagi Peserta Didik Dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19." *urnal Pendidikan dan Pengabdian* 4, no. 4 (2021).
- Fatimah. "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Smp Piri Jati Agung." UIN Raden Intan, 2019.
- Hastutiningtyas dkk, Wahidyanti Rahayu. "Gambaran Karakteristik Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Dalam Mengontrol Emosi Di Kota Malang." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 5, no. 1 (2021).
- Herman. "Terapi Islamic Self healing Terhadap Insomnia Pada Pasien Cronic Kidney Disease (Ckd) Yang Menjalani Terapi Hemodialisa." Universitas Muhammadiyah, 2016.
- Kalimatusyaro, Mei. "Pengaruh Kesehatan Mental, Motivasi Belajar Dan Kedisiplinan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyah Bahauddin Taman Sepanjang Sidoarjo." UIN Sunan Ampel, 2018.
- Muzakki, Muhammad, dan Happy susanto. "Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah Di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo)." *istawa* 2, no. 1 (2016).
- Nashori, Fuad. "Kekuatan Karakter Santri." *Millah* 11, no. 1 (2011).
- Nusratina dkk, Nurin. "Pengaruh Menulis Jurnal Harian Terhadap Trauma Psikologis Pada Remaja Tuna Daksa Pasca Mengalami Kecelakaan Lalu Lintas." Universitas Sebelas Maret, 2015.
- Rahmasari, Diana. *Self healing Is Knowing Your Own Self*. 4 vol. Surabaya: Unesa University Press, 2020.
- Rahmatullah, Azam Syukur. "Upaya Menciptakan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Pembelajaran Digital ,." *Prosding Transfortasi Pembelajaran Nasional* 15, no. 2 (2021).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta cv, 2018.
- Supriadi, Yedi. "Model Bimbingan Kesehatan Mental Untuk Para Santri Pondok Pesantren Syafi'iyah Cisambeng Majalengka." *OASIS : Jurnal Ilmiah Kajian Islam* 1, no. 2 (2017).
- Widodo, Sugeng. "Rendahnya Intensi Anak Untuk Curhat Kepada Orang Tua Pada Siswi Mts Mathlaul Anwar" 1, no. 2 (2020).